रंगीन रश्मि चिकित्सा

(इलाजे शमशी)

★

लेखक
डाक्टर खुशीराम दिलकश
एम० एस० बी०, एन० डी०
प्राकृतिक चिकित्सक

आरोग्य-निकेतन, लखनऊ

8।

प्राकृतिक चिकित्सा मन्दिर प्रकाशन नं० २

रंगीन रश्मि चिकित्सा

[इलाज शमशी]

लेखक :

डाक्टर खुशीराम दिलकश

एम० एस० बी; एल० एस० ई० पी०; एन० डी०

प्रिंसिपल : नेशनल कालेज आफ नैचरोपैथी

मंत्री : उ० प्र० प्राकृतिक चिकित्सा समिति

संचालक : आरोग्य निकेतन

सम्पादक : प्राकृतिक जीवन

तीसरा संस्करण] फरवरी १९७३ [मूल्य १·२० पैसा

"'आमुख'

आज सामाजिक, और राष्ट्रीय संकट का सब से बड़ा कारण यह है कि व्यक्ति और समाज की आवश्यकताओं की पूर्ति का काम कुछ लोगों के लिये मुनाफे का साधन बन गया है। इसी लिये 'मुनाफा खोरी' और 'चोर बाजारी' को बन्द करने की पुकार सुनाई देती है। 'मुनाफा खोरी' का सबसे निर्दय रूप वह है जो मनुष्य के कष्ट से बिलखने पर उस से लाभ उठाये और डाक्टर वैद्य या दवा फरोश की जेब न भर सकने पर मनुष्य को मर जाने दें। यह छोटी सी पुस्तक मनुष्य समाज को बीमारियों की पराधीनता से मुक्त करने की चेष्टा है।

मनुष्य की शक्ति और सामर्थ्य उसके ज्ञान पर निर्भर करती है जो बालक सौ रुपये के नोट को पहचानता नहीं, वह उस नोट का कोई उपयोग नहीं कर सकता। वातावरण में हमारे चारों ओर सदा ही अनेक प्रकार के शब्द विद्यमान रहते हैं परन्तु उनका ज्ञान न होने और उन्हें वातावरण से पकड़ न पाने पर उनका कोई उपयोग नहीं हो सकता। यही बात सृष्टि में शक्ति के सबसे बड़े पुंज सूर्य की शक्ति का उपयोग मनुष्य के हित में कर सकने के सम्बन्ध में भी सत्य है। सूर्य का प्रकाश कितनी भिन्न २ प्रकार की किरणों का समन्व्य है ? इन किरणों को दूसरे से पृथक २ करके मनुष्य के शरीर पर कितना प्रबल प्रभाव डाला जा सकता है ? यह बातें इस ज्ञान से अपरिचित व्यक्ति को ठीक वैसी ही

जादू भरी जान पड़ेगी जैसे विद्युत-विज्ञान से अपरिचित व्यक्ति को यह सुन कर विस्मय होता है कि बिजली की शक्ति से लोहा पिघलाया जा सकता है, पानी को बरफ बना दिया जा सकता है। और बिना कोई तार लगाये ही हजारों मीलों की दूरी पर सन्देश भेजे जा सकते हैं।

मनुष्य अपने उपयोग के लिये सूर्य की सदा सुलभ किरणों का प्रभाव कितने मामूली साधनों से जमाकर सकता है ? और सूर्य की किरणों का यह प्रभाव मनुष्य के दुस्साध्य जान पड़ने वाले रोगों का इलाज अनायास ही कर सकता है ? इस रहस्य का ज्ञान हमारे परिवार, समाज और राष्ट्र को किन भयंकर व्याधियों से बचा सकता है, यही इस छोटी सी पुस्तक का विषय है। इस पुस्तक में जिन तथ्यों का वर्णन किया गया है, वे हथेली पर सरसों जमा देने के समान ही चमत्कार पूर्ण जान पड़ते हैं क्योंकि सर्व साधारण जनता सूर्य के प्रकाश के सम्बन्ध में वैज्ञानिक रहस्यों से अपरचित है। इस पुस्तक का उद्देश्य इस समाजोपयोगी ज्ञान का प्रसार करना ही है।

डा० खुशीराम शर्मा दिलकश

अनुक्रमणिका

रंगीन रश्मि चिकित्सा

: १ :

प्रकाश द्वारा विकास

विदेशों में एक कहावत प्रचलित है कि 'जहाँ प्रकाश का अभाव है वहीं डाक्टर की आवश्यकता पड़ती है।' तात्पर्य यह है कि हमारे स्वास्थ्य संरक्षण के लिये सूर्य के प्रकाश का इतना अधिक महत्व है कि यदि हम उस लाभकारी प्रकाश से दूर रहेंगे तो हम किसी न किसी रोग के शिकार अवश्य हो जावेंगे। यहाँ प्रकाश से हमारे एक मात्र सूर्य द्वारा प्रदान किये हुये प्राकृतिक प्रकाश से मतलब है जिस पर हमारी समस्त जीवधारी रचना आधारित हैं और जो प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से संसार का समस्त चेतना शक्ति का मूलाधार है।

सूर्य अथवा दिन के प्रकाश का प्रश्न कोई तर्क का विषय नहीं है। उसका महत्व सर्वमान्य है। प्रकाश की ही बदौलत हम अपनी दृष्टिन्द्रियों—आँखों—का पूरा और सही उपभोग कर पाते हैं, उसी

की बदौलत हम अपने चारों ओर की परिस्थितियों की जानकारी हासिल करने में समर्थ हो पाते हैं।

पौधों और जानवरों के जीवन का आधार भी सूर्य का प्रकाश ही है। यूरोपीय देशों में जहाँ मुश्किल से सूर्य के दर्शन होते हैं, तभी वसन्त की हरियाली दिखलाई पड़ती है जब कुहरे और वर्फ के घने धुंधले में जाड़ों के बाद सूर्य की सुनहरी रश्मियाँ कण-कण पर सोना बरसाने लगती हैं। क्या वहाँ, क्या यहाँ ? सूरज मुखी जैसे कितने ही पौधे ऐसे भी पाये जाते हैं जिनके विकास की प्रत्येक गति सूरज पर ही आधारित है। जिन पेड़ पौधों को सूर्य की रोशनी नहीं मिल पाती वे बहुधा मुरझा जाते हैं, पीले पड़ जाते हैं, कान्तिहीन हो जाते हैं, चाहे उन्हें कितनी ही उपजाऊ मिट्टी में लगाया जाय या कितनी ही अच्छी खाद क्यों न दी जाय। सच तो यह है कि ज़मीन के ऊपर जो कुछ भी चेतना है, चहलपहल है, जीवनक्रम है, वह सभी सूर्य की रोशनी की बदौलत है। यदि आज सूर्य की यह शक्ति लोप हो जाय तो भूमण्डल के ताप के साथ ही उस पर के समस्त चेतन पदार्थ नष्ट हो जायें। समस्त प्राणी जिस प्रकार हवा के बिना जीवित नहीं रह सकते उसी भांति सूर्य के प्रकाश के अभाव में भी उन्हें गतिहीन और मृत प्राय: होना पड़ेगा। सूर्य ही सबको प्रकाश के रूप में जीवनदान देता है, किन्तु अभाग्यवश कितने ही मनुष्य ऐसे हैं जो अपने जीवनदाता, प्रकाश के महत्व से अनभिज्ञ हैं। वे नहीं जानते कि प्रकाश के रूप में प्रकृति की ओर से उन्हें जो वरदान प्राप्त है उसका यदि वे पूरा उपयोग कर लें तो उन्हें अपने स्वास्थ्य के सम्बन्ध

में अपने जीवन काल में इतना भयभीत और चिन्तित न रहना पड़े।

कौन होगा वह बुद्धिहीन अभागा जो प्रकाश के उज्जल एवं स्वास्थ्यवर्द्धक वातावरण को छोड़ कर धुंधले, अस्पष्ट और अंधियारे गर्त को अपनाकर अपनी मृत्यु को निमन्त्रण देना चाहेगा। कम से कम किसी मनुष्य से तो ऐसी आशा नहीं की जा सकती, और यदि कहीं कोई ऐसा है तो निश्चय ही वह जीवन पर्यन्त रोगी रहेगा, उसकी आयु भी क्षीण होगी और दयनीय स्वास्थ्य के अलावा वह अपना मानसिक तथा सांसारिक विकास कर सकने में भी समर्थ न हो सकेगा।

सूर्य के प्रकाश का महत्व जानने के लिये यदि हम मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से भी देखें तो हमें इस तथ्य की ओरभी देखना पड़ेगा कि कौन सी वह चीज है जो यूरोपीय अथवा बर्फीले देशों के निवासियों को घनाच्छादित धुंधले लम्बे जाड़ों के बाद एकाएक नई स्फूर्ति नये उत्साह और नवीन शक्ति से भर कर एक अपूर्व आल्हाद के साथ प्रकृति के नये परिवर्तन का स्वागत करने के लिये उतावला कर देनी है। उत्तर स्पष्ट है। बसन्त की बसन्ती धूप में उनका हृदय भी बसन्ती हवाओं में आलोड़ित हो उठता है। उल्लास और उत्साह से उनका जीवन प्रस्फुटित हो जाता है। वे अपने में काम करने की एक नवीन शक्ति का अनुभव करते हैं काम करने में उनका मन भी लगता है। केवल शारीरिक ही नहीं वरन उनकी सुषुप्त आत्मिक शक्तियों को भी सूर्य की स्वर्णिम रश्मियाँ आकर जगा देती हैं, उन्हें विकास के पथ पर

अग्रसर कर देती हैं। रोग निवारण के लिये भी साफ हवा, स्वच्छ जल के साथ-साथ प्रकाश एक ऐसी आवश्यक वस्तु है कि जिसकी उपेक्षा नहीं की जा सकती। प्रसिद्ध डाक्टर रिकली ने, जिन्होंने वायुस्नान तथा धूप स्नान का आविष्कार करके मनुष्य जगत को एक भारी देन प्रदान की है, स्पष्ट शब्दों में यहाँ तक कहा है कि:—

"Water is good, but air is better and light is best of all."

रिकली के अनुसार हम लोग जल के जीव तो नहीं हैं किन्तु हवा और रोशनी के जीव अवश्य हैं। इसलिये हवा और प्रकाश के ऊपर जहाँ हमारा विकास और जीवन आधारित है वहीं उन दोनों में हमारी बीमारियों को दूर करने के गुण विद्यमान हैं।

अब तक के इस कथन से स्पष्ट हो चुका है कि सूरज जो भूमण्डल को भी ताप प्रदान करता है, सभी चेंतनापूर्ण जीवनों पर अपने प्रभाव के साथ ही एक महान आरोग्यात्मक शक्ति भी रखता है। इस बात का प्रमाण प्रत्येक व्यक्ति को मिल सकता है यदि वह उन गन्दी, अँधियारी, सीली हुई गलियों में बसे गरीबों की बस्तियों में जाय। उसे मिलेंगे वहा पीले मुरझाये हुये मायूस चेहरे जिनकी आंखों के नीचे अंधियारे काले गढ़े होंगे, उसे मिलेंगे ठठरियों से मुकाबला करने वाले मनुष्य के जीवित पिञ्जर, जो आज की सभ्यता और वैज्ञानिक डाक्टरी प्रगति के नाम पर एक व्यङ्ग अथवा कलङ्क रूप में उसका उपहास सा करते प्रतीत होंगे।

जाइये किसी बड़े और औद्योगिक शहर में जहाँ का आसमान

गर्द गुबार और धुयें के धुंधले बादलों से आच्छादित रहता है। देखिये कारखानों और मिलों में काम करने वाले मजदूरों को, उनकी स्त्रियों को, उनके बाल बच्चों को जिन्हें सूर्य प्रकाश के दर्शन दुर्लभ हैं। शायद ही कोई परिवार आपको मिलेगा जहाँ कोई बीमार न हो और शायद ही कोई व्यक्ति ऐसा होगा जो पूर्णत: स्वस्थ हो। आखिर यह सब क्यों ? इसलिये कि वे प्रकृति के वरद—हस्त से दूर हैं। प्रकृति द्वारा जो चीज उनके उपभोग के लिये प्रस्तुत की गई है उससे वे लाभ नहीं उठा पा रहे हैं। अपनी अज्ञानतावश, अपनी परिस्थितिवश निर्धन वर्ग ही सबसे अधिक बीमारियों का शिकार होता है क्योंकि वह अपने लिये खुला, हवादार और प्रकाशपूर्ण मकान बनाने में समर्थ नहीं हैं। उसे मजबूरन सीलन वाली, अंधियारी और बन्द कोठरियों में ही रहना पड़ता है जहाँ सूर्य वर्ष में एक बार भी नहीं झाँक पाता। आज के निर्धन वर्ग के लिये जहाँ अच्छे खाने और उन्नत रहन-सहन की आवश्यकता है वहीं उसके स्वास्थ्य के लिये खुली हवा और पर्याप्त प्रकाश की भी जरूरत है। यहीं आकर हमें यह कहावत अपने पूर्ण रूप से चरितार्थ होती प्रतीत होती है जिसमें कहा गया है कि 'जहाँ प्रकाश का आभाव है वहीं डाक्टर की आवश्यकता पड़ती है।' यही कारण है कि आज बड़े-बड़े शहरों में दुर्बलता और रक्ताल्पता के शिकार होने वाले स्त्री पुरुषों की संख्या बढ़ती ही जा रही है। स्नायु दुर्बलता, गठिया. पागलपन, मिर्गी तथा रक्त की बीमारियाँ दिन पर दिन बढ़ती जा रही हैं। किन्तु देहातों में आज भी यह रोग बहुत कम है। किसान लोग खुली हवा और धूप का पूर्ण

सेवन करते हैं। उन तक इन बीमारियों की हवा तक नहीं पहुंचती। स्वास्थ्य साधन की विधि से अपरिचित होते हुये भी वे प्रकृति प्रदत्त हवा और प्रकाश के कारण हृष्ट-पुष्ट सबल और स्वस्थ होते हैं।

जो लोग बन्द अँधियारे और सीलन वाले स्थानों में रहते हैं उन्हें तुरन्त ही उसे छोड़कर खुले, हवादार और प्रकाश पूर्ण स्थान में जाने का प्रयत्न करना चाहिये। ऐसे स्थानों में पैदा होने वाले और रहने वाले बच्चे बुद्धिहीन होते हैं। तंगों-तारीक मकानों को छोड़कर आइये ईश्वर द्वारा निर्मित प्रकृति की सौन्दर्यमयी दुनियाँ में—जहाँ न रोग है, न उदासी, न मायूसी, और न दुःख है, न क्लेश, वरन इन सबके स्थान पर हास और उल्लास, स्वास्थ्य और शक्ति, प्रगति और विकास।

———

: २ :

प्राणदाता प्रकाश

प्रकाश की वास्तविक शक्ति को समझाने के लिये हम उन मनुष्यों को लेते हैं जो पूरे निपटतम नंगे रहते हैं। डाक्कर बैन्रिट का कहना है कि बोर्नियों के आदि निवासी करीव-करीव नंगे रहते हैं। वह इतना चल सकते हैं, कि जब साथ चलने वाले गोरे थक जाते हैं तो उन्हें पीठ पर लाद कर मील भर ले जाते हैं। अण्डमान द्वीप के निवासी भी नंगे जिस्म रहते हैं। कद उनका छोटा है किन्तु वहुत बलवान होते हैं लेंकूबर द्वीप के नित्रासियों के रिवाज-एस्किमों लोगों से मिलते जुलते हैं, किन्तु नंगे रहने से धूप और वायु के प्रभाव से वह कहीं अधिक वलिष्ट होते हैं। यदि उनमें से वह एक किसी गोरे को पकड़ ले तो पेशियाँ काट कट देने के अलावा छुड़ाना सम्भव नहीं।

दक्षिणी अमेरिका के फ्यूजियन करीब-करीब नंगे रहते हैं और एस्किमों से चौगुने बलवान होते हैं जो कि वस्त्रों के बन्डल से वने होते हैं।

देखा गया है कि समुद्र तट पर रहने वाले चीनी, वस्त्रों से ढके रहते हैं। जापानी काफी समय बिना वस्त्रों के ही गुजारते हैं। चीनियों का कद छोटा होता है और वह बहुत ताकतवर भी नहीं

होते हैं। औसतन जापानी का कद ज्यादा होता है और वह अधिक वलवान होते हैं; उनमें मानसिक विकास अधिक होता है और इतनी अच्छी प्राणशक्ति और सहन शक्ति होती है कि वे आसानी से हद दर्जे की गर्मी और ठन्ड सहन कर लेते हैं जिससे चीनी अमेरिकी और योरोपीय लोगों को भय लगता है।

न्युयार्क के डा० एफ० जी० वेल्स का कहना है कि दक्षिणी पूर्वी अफ्रीका के 'काफिरो' की शक्ति का स्रोत व्यायाम की अपेक्षा प्रकाश और धूप है जो शरीर में स्नायुविक वेग उत्पन्न करते हैं। डा० वेल्स ने यह देखा कि वे लगातार ९ १० मील दौड़ सकते हैं और ८ मन भार के बोरों को सिर पर उठाकर आसानी से फेंक सकते हैं। उनकी इस महान शक्ति का रहस्य उनका खुली हवा और प्रकाश में नंगे शरीर रहना है—

प्राचीन समय के रोम निवासी जिनके बल और शक्ति की बहुत सी कहानियाँ प्रसिद्ध हैं, धूप स्नान की महिमा से परिचित थे। हमारे देश में आज भी नंगे शरीर खुली हवा व प्रकाश में बैठ कर सन्ध्या और पूजा का रिवाज है।

प्रकाश में सौन्दर्य संबर्धन शक्ति

शरीर को धूप और हवा स्वतन्त्रता से लगने से जो सौन्दर्य प्राप्त होता है वह उससे कहीं बढ़कर है जो कि संसार के सब कृत्रिम प्रसाधनों और पाउडरों से तैयार होता हैं; क्योंकि यह १—त्वचा को कोमल तथा मखमल आवरण से सुसज्जित करती है, २—भद्दा सफेदीपन दूर करके गुलाबीपन लाती है, ३—आँखों में चमक, देह में लचीलापन, आकृति में शोभा और भावों में आकर्षण प्रदान

करती हैं, ४—रंग साफ करती है, दाने, फुन्सी आदि दूर होते हैं।

यदि केवल चेहरे ही पर धूप पड़े तो उस पर अत्यधिक लाली आ जायगी जो कि सुन्दर नहीं लगती, किन्तु यदि सम्पूर्ण शरीर पर धूप लगे तो ऐसा नहीं होने पायगा, क्योंकि रक्त शरीर के अन्य भागों की ओर भी दौड़ेगा। खाल पर सफेदी होना सौन्दर्य नहीं है। डा० डायोलिविस ने इस भाषा का प्रयोग किया हैं,

"क्या आप इन फीके रंग की लड़कियों को नहीं देखते जिनके सूखे चेहरों में न कांति है और न ओज ?.........इनके ओठ और गाल देखिये ! इनको देहांत में भेज दीजिए, जहां छाँव से छुटकारा पाएं..........गुलाबी कपोल और मधुर श्वास केवल उन लड़कियों के होता है जो खुली धूप में रहकर अपने शरीर को तपाती हैं।...........यह सूखा रोग के दुर्बल वच्चे, सैकड़ों ठीक हो जायें यदि उन्हें धूप के तप पर्याप्त सम्पर्क में रक्खा या जाय।...''

काफिरों के विषय में रे रेन्ड बुड की 'अनसिविलाइज्ड रेसेज' के कुछ अंश सुनिये:—

"जब युवक और युवतियाँ पूर्ण विकसित यौवन में होते हैं तो वे मानवता के अद्धितीय नमूने होते हैं। उनके अंगों पर वस्त्रों का कुप्रभाव नहीं हुआ है, और न उनकी आकृतियों पर उस वाहियात दबाव का, जो अभी तक हमारे तथा पड़ोसी देशों में सौन्दर्य का शत्रु रहा। स्वतंत्र मांसपेसियाँ, ताजी वायु में सांस लिये हुये फेफड़े और फुर्तीले जीवन ने उनकी आकृवि को वह सम्पूर्णता प्रदान की है जो कि ऐसे ही लाभ प्राप्त लोगों के अलावा और कहीं नहीं दिखाई देती। प्राचीन मूर्तिकला के असाधारण

गौरव की हम सराहना करते हैं। यदि हम दक्षिणी अफ्रीका जाँय तो ऐसी ही आकृतियों के दर्शन हों।—साँस लेती हुई, चलती फिरती। स्थिर अचल संगमरमर की प्रतिमायें नहीं वरन् जीती जागती मूर्तियाँ।

धूप लगे शरीर की शक्ति में ऐसी क्रिया आ जाती है जिससे वसामय कौषिक झिल्ली में अति नहीं होने पाती और मोटापे का भद्दापन नहीं आने पाता। सूर्य रश्मियाँ पौष्टिक क्रिया को उकसाती हैं जिससे दुबलापन भी दूर होता है।

प्रकाश में रोग निवारण शक्ति

'वह मानव जातियाँ जिनके शरीर को धूप मिलती है, रोग नहीं जानतीं। उनके महान बल से प्रकट होता है कि जीवन में अनियमितता के आने पर भी उनका स्वास्थ्य सराहनीय होगा। यदि बाहर ही से न पहुँचाई हो तो उपदंश (syphlis) (सभ्य समाज का संकट जिसकी चिकित्सा कितनी कठिन मालूम होती है, नंगी जातियों में नहीं पाई जाती। यदि पहुँचाई भी जाय तो शीघ्र ही लुप्त हो जाती है। उष्ण कटिबन्ध में जलातङ्क रोग (hydrophobia) नहीं मिलता। मध्य अफ्रीका में मूर्खता (idioc) और पागलपन (insanity) का शायद ही कोई रोगी होगा। क्षय पागलपन, कण्ठमाला (scrofula), कैन्सर, हैज़ा, पथरी बनना आदि रोग नग्न जातियों में नहीं मिलते।'

'हमारी झूठी सभ्यता ने सैण्डविच द्वीप समूह में बुरे रोगों को फैलाया और जब से उन्हें कपड़े पहनने को बाध्य किया गया है, उनकी संख्या कम होने लगी है। कहा जाता है कि अब उनकी

आबादी का दसवाँ भाग शेष बचा है।'

सभ्य जातियों में प्रसव काल में हफ्तों माता को शैय्या की शरण लेनी पड़ती है। श्री ब्रेट ने एक स्त्री को देखा जो प्रसव के दो घण्टे बाद अपने बच्चे तथा अन्य सामान को उठाकर चली गई।

न्यूयार्क के डा०ई०सी० ऐनडोल लिखते हैं "एक युवक को अजीर्ण था। साधारण चिकित्सा से विशेष लाभ नहीं हुआ। नियमित सूर्य स्नान दिये गये। शीघ्र ही उसे सुन्दर स्वास्थ्य की प्राप्ति हुई। एक और अजीर्ण के रोगी को ऐसे उपचार से ६ सप्ताह में २० पौण्ड भार की प्राप्ति हुई।"

प्रकाश की बुद्धि विकासक शक्ति

छांह में बच्चे को पालना मूर्खता तथा रोग को निमन्त्रण देना है। सूर्य रश्मियाँ शरीर में पहुँच कर नाड़ियों और मानसिक शक्तियों में तेजी लाती हैं। डा० जैकसन ने सिद्ध किया है कि धूप द्वारा उत्पन्न की हुई मानसिक उत्तेजना मदिरा द्वारा लायी हुई से उत्तेजना कहीं श्रेष्ठ होती है।

भूलना न होगा कि जो व्यक्ति सूर्य के प्रकाश का जितना ही सेवन करेगा उसके मस्तिष्क की शक्ति भी उतनी ही अधिक विकसित होगी। सूर्य प्रकाश के सेवन से मस्तिष्क में एक प्रकार की चुम्बकीय शक्ति आती है। किसी मनुष्य का मस्तिष्क आकार में भले ही छोटा हो किन्तु यदि सूर्य के प्रकाश का सेवन करके उसने यह चुम्बकीय शक्ति प्राप्त कर ली है तो उसमें ऐसी अनूठी शक्ति आ जाती है जो इस चुम्बकीय शक्ति को न प्राप्त करने वाले

मस्तिष्क को कदापि नहीं मिल सकती । (डा० जेम्स सी जैक्सन)

प्रकाश की कमी का फल

प्रकाश के पूर्ण अभाव से खाल के रोग, खून की कमी, हड्डियां कमज़ोर पड़ना आदि प्रकट होते हैं । शरीर पीला पड़ जाता है, आँखें धंस जाती हैं, खाल में झुर्रियां आ जाती हैं । पेशियों में क्षीणता, मन का चिड़चिड़ापन, हृदय, विकार, रक्तास्राव (heamorrhage) बहुवार मारी जाना आदि प्रकाश की कमी के लक्षण हैं ।

धूप का अभाव शरीर पर हो अथवा रहने के स्थान में—रोग कीटाणुओं की वृद्धि करता है ।

———

: ३ :

प्रकाश विश्लेषण

पिछले दो अध्यायों में प्रकाश के स्वास्थ्य सम्बन्धी महत्व पर प्रकाश डाला जा चुका है। यह बताया गया कि जिन स्थानों में प्रकाश का अभाव रहता है वहाँ कीटाणुओं की वृद्धि होती है। और रोग का जन्म होता है और यह कि धूप के प्रभाव से शरीर स्वस्थ और सुगठित रहता है तथा सौन्दर्य वृद्धि होती है। शारीरिक रोग तो दूर होते ही हैं मानसिक विकास भी होता है। इस लेख में हम वैज्ञानिक दृष्टिकोण से आपको यह बतायेंगे कि खोये हुये स्वास्थ्य की पुनः प्राप्ति प्रकाश की सहायता से किस तरह हो सकती है।

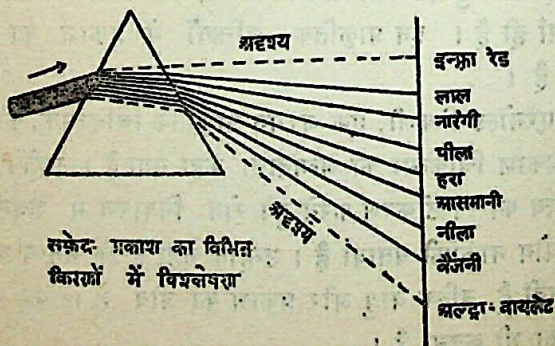
आजकल रोगनिवारण के लिये विविध उपाय काम में लाये जाते हैं। किन्तु इस कार्य के लिये सबसे प्रबल साधन प्राकृतिक शक्तियाँ ही हैं। इन प्राकृतिक शक्तियों में प्रकाश का प्रमुख स्थान है।

एरनोल्ड रिकली, एक जरमन प्राकृतिक चिकित्सक, को आधुनिक प्रकाश चिकित्सा का जन्मदाता कहा गया है। उन्होंने प्रकाश के महत्व का स्पष्टीकरण करते हुये रोग निवारण में केवल जल का प्रयोग नाकाफी बताया है। उन्होंने कहा है कि मनुष्य जल का जींव नहीं है, बल्कि वायु और प्रकाश का जीव है। यह एडल्फ जुस्ट का भी कहना है।

साधारणतया लोग वायु को अधिक महत्व देते हैं और मनुष्य वायु का जीव ही है। किन्तु सत्य तो यह है कि जीवनयापन के लिये प्रकाश का महत्व वायु से कम नहीं।

त्वचा में असंख्य छिद्र होते हैं जो शरीर की कई आधार भूत क्रियाओं में भाग लेते हैं यदि प्रकाश का अभाव हो तो क्रियायें होना तो दूर रहा, चर्मछिद्र ही स्वस्थ न रह सकेंगे।

अब आइये, प्रकाश का वैज्ञानिक रीति से अध्ययन करें। यदि सूर्य के प्रकाश को त्रिपार्श्व (तिकोना शीशा, prism) के अंदर से गुजारें तो उसका विश्लेषण हो जाता है। और वह अपने नये रूप में प्रकट होता है, जिसमें हमें सात रंग दिखायी देते हैं। किसी वस्तु पर यह प्रकाश डालें तो सातों रंग स्पष्ट हो जाते हैं। इस विश्लेषित प्रकाश को हम स्पेक्ट्रम कहते हैं। इसमें एक सिरे पर लाल और दूसरे पर बैंजनी रंग होते हैं। इसको देखकर यह न समझ लेना चाहिये कि सफेद प्रकाश केवल इन्हीं सात रंगों की

सफ़ेद प्रकाश का विभिन्न किरणों में विश्लेषण

किरणों से बना हुआ है। यथार्थ में स्पेक्ट्रम के दोनों सिरों के बाहर भी कुछ किरणें होती हैं जिनका रंग देखने में हमारी आँखें असमर्थ हैं। बैंजनी सिरे से परे वाली अदृश्य किरणों को अलट्रा-वायलेट और लाल किरणों से आगे वाली अदृश्य किरणों को इन्फ्रा-रेड किरणें कहते हैं। इन किरणों के आगे और भी अंश होते हैं, उदाहरणार्थ एक्स, एल्फा, बीटा और गामा रेज (किरणें)।

रोगों की चिकित्सा में हमें एक विशेष किरण की नियमित मात्रा में आवश्यकता होती है। ऐसी किरणों में अल्ट्रा-वायलेट और इन्फ्रारेड किरणों का प्राकृतिक चिकित्सा में विशेष महत्व है। कभी कभी कृत्रिम रूप से तैय्यार की हुई इन किरणों का प्रयोग आवश्यक हो जाता है, विद्युत की सहायता से प्राप्त कृत्रिम किरणों से चिकित्सा में शीघ्रता आती है। जितनी ही जल्दी मनुष्य प्राकृतिक जीवन का अवलम्बन शुरू कर दे, उतनी ही जल्दी इन उपायों की आवश्यकता दूर हो सकती है। किन्तु जब तक ऐसा नहीं किया जाता है तब तक इन उपायों को काम में लाना ही पड़ेगा जो कि सूर्य रश्मियों की भाँति ही प्राकृतिक हैं क्योंकि गुणों में वे किसी तरह उनसे कम नहीं।

इनके प्रयोग में एक लाभ यह भी है कि हम समय की आवश्यकतानुसार इनका नियंत्रण कर सकते हैं जो कि सूर्य के प्रकाश से प्राप्त किरणों में सम्भव नहीं।

एक्स-रे का प्रयोग प्राकृतिक चिकित्सकों के लिये एक महत्व रखता है। और वह फोटो लेने में। इसके अलावा चिकित्सा में उसका प्रयोग उचित नहीं समझा जाता।

इन अदृश्य किरणों में विशेष रोगनिवारक शक्तियाँ होती हैं। इसके अलावा उन सात रंग की किरणों में भी इसी प्रकार की शक्तियाँ होती हैं। इस विषय में वैज्ञानिक विवरण का उल्लेख आगे किया जायगा।

प्रकाश चिकित्सा में धूप को प्रयोग में लाने की कई विधियाँ हैं। कब, किस प्रकार, किस विधि का प्रयोग हो, यह अवश्य समझ लेना चाहिये। किसी भी अनुचित प्रयोग से हानि होने की सम्भावना रहती है।

यह नहीं ख्याल करना चाहिये कि इनमें से कोई एक विधि अन्य विधियों से श्रेष्ठ है हर विधि ही महत्व पूर्ण है और हर एक के अलग अलग गुण और लाभ हैं।

रिकली के नाम से जो विधि प्रसिद्ध है उसमें धूप शरीर पर सीधी पड़ने दी जाती है। सूर्योदय के तुरन्त बाद का समय इस स्नान के लिये ठीक है। एक दम से सारे शरीर पर धूप डालने की आवश्यकता नहीं है। पहले दिन केवल टाँगों को स्नान दिया जाता है। सूर्य की ओर मुँह करके खड़े होकर पैरों से घुटने तक के भाग को धूप लगने दीजिये। एक मिनट बाद घूम जाइये, जिससे शरीर के उतने ही भाग पर पीछे भी लग सके। इस तरफ भी एक मिनट धूप लगने दीजिए दूसरे दिन सामने घुटने तक के भाग को एक मिनट धूप देने के बाद पैरों से कमर तक के भाग को एक मिनट धूप दीजिये। ऐसा ही शरीर के पीछे की ओर भी कीजिये। इस प्रकार शरीर के आगे और पीछे दोनों ओर घुटनों तक दो मिनट तथा घुटनों से कमर तक के भाग को एक मिनट,

धूप लगी। तीसरे दिन पैरों से कमर तक के भाग को दो मिनट, फिर पैरों से पेट तक के भाग को चार मिनट धूप दीजिये ऐसा शरीर के सामने और पीछे दोनों ओर कीजिये। इस प्रकार इसी क्रम से दो-दो मिनट बढ़ाते हुये, गले तक और फिर सिर तक धूप स्नान कीजिये। इसके बाद दो मिनट प्रतिदिन के हिसाब से बढ़ाते हुये २० मिनट कर लीजिये। रोज पूरे शरीर का धूप स्नान लीजिये।

शरीर के जिस भाग को स्नान दिया जाय वह बिल्कुल नंगा होना चाहिये, वहाँ कोई वस्त्र किसी अंग पर नहीं रहना चाहिये।

कोढ़ के खुले घावों में इस विधि का विशेष महत्व है। यकृत की खराबी से बच्चों में चिड़चिड़ापन, लड़के और लड़कियों के नव यौवन में पहुंचने की अवस्था में बच्चों में मानसिक या शारीरिक विकास का अभाव, बच्चों के गालों में गुलाबी रंग न होना, रक्ताल्पता (anaemia) और हरित्पाण्डु रोग (युवतियों का एक रोग, (cholorosis), बालस्थि-विकार (rickets), क्षय (tuber cular affections), अपूर्ण समीकरण और पोषण (malnutrition) अजीर्ण (बदहज्मी) और बुद्धि हीनता— इन सब दशाओं में रिकली की विधि का प्रयोग लाभदायक है। उकवत में इस प्रयोग द्वारा विशेष लाभ पहुंचता है।

लुई कूने की विधि में शरीर पर धूप सीधी नहीं पड़ने दी जाती है, वल्कि धूप में लेट कर शरीर को केलों के पत्तों से ढक लिया जाता है। कूने का कहना है कि शरीर से पसीना निकालने के हेतु सीधी धूप की अपेक्षा पत्तों में से गुजारी हुई धूप बहुत गुणकारी होती है। यह स्नान उस समय लिया जाता है जब धूप तेज हो जिससे शरीर में पसीना आ जाय।

सिर को धूप से वचाये रखना चाहिये; सिर पर एक गीली तौलिया डाल लेना अच्छा है। स्नान की अवध्रि में कोई वन्धन नहीं है। वहुधा पसीना आने तक यह स्नान किया जा सकता है। सुस्ती आना इस वात का लक्षण है कि अब स्नान बन्द कर देने के तुरन्त बाद फव्वारे का स्नान (shower bath) या कूने का कोई घर्षण स्नान अवश्य करना चाहिये। तभी कूने की यह सूर्य स्नान की विधि पूर्ण होती है।

शरीर के भीतरी अंगों की सूजन की चिकित्सा में यह विधि निश्चय ही उत्तम है। यह सूजन आँतों में हो, आमाशय में हो या यक्कृत जिगर में, किसी मांस पेशी में हो, किसी नस में हो या पेट के किसी कोने में, किसी भी रूप में हो, इस विधि के प्रयोग से दूर होती है। यहाँ रिकली की विधि से इतना लाभ नहीं होगा।

शरीर के किसी भाग में उत्तेजना पैदा करके वहाँ पर एकत्र विजातीय द्रव्य को ढीला करके वाहर निकालने के लिये यह विधि सर्व श्रेष्ठ है।

वृक-प्रदाह (nephritis), आण्डलाल मूत्र (albuminuria) और जलोधर के उपचार में केले के पत्तों की सहायता से लिये गये स्नान की कोई अन्य विधि वरावरी नहीं कर सकती।

सब प्रकार की वतौड़ी (tumour) में बाहरी हों या भीतरी पके या विना पके फोड़ो में और सभी खुले घावों में यह विधि लाभदायक है।

एक और विधि वैबिट की धूप है। धूप के सफेद, प्रकाश के

अलावा, उसके अलग अलग रंगों की शक्ति से विशेष लाभ प्राप्त करने में इस विधि का विशेष महत्व है। इसके लिये जिस रंग की आवश्यकता समझी जाती है उस रंग के शीशे में से गुजार कर धूप शरीर पर डाली जाती है। इस प्रकार यह विधि रश्मि चिकित्सा (chromopathy) का एक अंग है।

जैसा कि अब आपको ज्ञात हो गया होगा, धूप रोग कीटाणुओं का शत्रु है। अत्यन्त भयानक क्षय रोग तक के कीटाणु खुली धूप में १५ मिनट से अधिक जीवित नहीं रह सकते। इस लिये हम सबको यथासम्भव अधिक धूप का सेवन करना चाहिये।

जहां जिस समय धूप न मिले वहां बिजली की रोशनी से काम ले लेना चाहिये। धूप के अभाव में जहाँ बिजली के प्रकाश की सुविधा उपलब्ध है वहाँ इससे लाभ उठाना ही चाहिये इसके लिये बिजली के तेज प्रकाश के बल्ब काम में लाना चाहिये डाक्टर सीमन ने पौदों पर विजली के प्रकाश के प्रभाव का अध्ययन करने के बाद लिखा हैं कि पौदों को दिन में सूर्य प्रकाश के अतिरिक्त रात्रि के समय केवल ६ घन्टे बिजली का प्रकाश दिया गया तो वह पौदे उन पौदों की अपेक्षा जो रात के अन्धरे में रहे अधिक विकसित हुये इनमें जो फल आये वह अधिक सुगन्धित थे।

धूप के अभाव में बिजली का प्रकाश रंगदार शीशों में से गुजार कर काम लिया जा सकता है मैंने देखा है कि परिणाम बहुत अच्छे रहे !

: ४ :

रंगीन किरणों के गुण

पिछले अध्याय में स्पेक्ट्रम का वर्णन करते हुये हमने यह बताया था कि प्रकाश की विभिन्न किरणों के संयुक्त प्रभाव का चिकित्सा में क्या महत्व है। अब हम आपको यह बतायेंगे कि प्रकाश के अलग-अलग रंगों की किरणों का क्या महत्व है और उनका चिकित्सा में किस विधि से प्रयोग किया जाता है।

लाल, पीला और नीला प्रधान रंग होते हैं। अन्य रंग इनके भिन्न-भिन्न अनुपात में मिलने से बन जाते हैं। रोगों की चिकित्सा में प्रत्येक रंग का एक अपना ही विशेष महत्व और स्थान होता है। इस सम्बन्ध में डा० बैबिट का नाम उल्लेखनीय है। उनका इस विषय में विशेष अध्ययन और अनुभव है। अपनी पुस्तक Human Culture and Cure में उन्होंने लिखा है—'लाल प्रकाश धमनी रक्त जैसे लाल पदार्थ को उत्तेजित करता है। कुछ लाल नारंगी अंश लिये पीला प्रकाश नाड़ियों (nerves) को उत्तेजित करता है जिनके भीतरी तत्त्वों का यही रंग होता है। नीला रंग धमनी के रक्त को शान्त करता है किन्तु यही शिरा रक्त को उत्तेजित करता है, इत्यादि। हमें पता चलता है कि विपरीत रंग या पदार्थ को सामने लाने पर, रासायनिक आकर्षण (affinity) से बढ़ी हुई या एक तरफा दशाओं में सन्तुलन पैदा

करने में सहायता मिलती है तथा रासायनिक विरोध (Repulsion) किसी भाग की क्रियाशीलता की कमी को बढ़ाने में सहायक होता है। सिर में जहाँ रक्त और नाड़ियों की प्रधानता है, सन्तुलन लाने के लिये नीले और बैंजनी रंग का प्रयोग होता है। हाथ पैरों के लिये लाल रंग उत्तम है। धड़ के अग्र भाग तथा आमाशय के लिये बैंजनी उत्तम है। यकृत और आँतों की शिथिलता, मासिक धर्म की अधिकता में नीला, शरीर के पीलापन में पीला और नारंगी मासिक धर्म की कमी में, गर्भाशय पर लाल, मासिक धर्म की अधिकता में नीला, शरीर के पीलापन निर्जीवता सा अनुभव होने पर लाल रंग उत्तम है, किन्तु जब कि स्नायुविक घबराहट (nervousness) अधिक न हो, धमनी की सूजन में नीला या आसमानी काम देता है।

अलग-अलग रंगों के गुण निम्न प्रकार हैं—

लाल रंग में गर्मी होती है। ज्ञान वाही नाड़ी (sensory-nerve) को उत्तेजित करना इसका विशेष कार्य है। साधारण टानिक के तौर पर, पिच जाने (contusion) चोट या मोच में इसका प्रयोग होता है। सभी ठण्डी, पीली और नीलापन लिये हुई अवस्थाओं में इसका प्रयोग बहुत सफल होता है। लेखक ने इसे गठिया, बढ़ी हुयी तपेदिक (जहाँ रक्तस्राव का भय न हो), यौन दौर्बल्य (sexual weakness) में बहुत प्रभावशाली पाया है। यौन दुर्बलता में इसे सुषुम्णा के निम्न भाग और शिश्न पर डालना चाहिये। (ब्रांकाइटिस में) सीने के ऊपरी भाग में तथा रजोरोध (amenorrhoea) में गर्भाशय पर प्रयोग करना चाहिये।

स्नायु-दौर्बल्य (neurasthenia) के साथ कम रक्तचाप (low blood pressure) की दशा में भी यह लाभदायक है। इस रंग को उन अवस्थाओं में नहीं प्रयोग करना चाहिये जहाँ सूजन उत्तेजना या लाली हो।

नारंगी—यह रंग भी गर्मी देता है। यकृत और तिल्ली के बढ़ने में इसका विशेष कर प्रयोग होता है। मूत्राशय और आंतों की शिथिलता में यह अच्छा उत्तेजक सिद्ध होता है। उपदंश (syphilis) की प्रबल (acute) या दबी (latent) अवस्थाओं में भी यह रंग लाभदायक पाया गया है। उपदंश (गर्मी) हो जाने के पश्चात् यदि पसलियों में दर्द रहता हो या अन्य जोड़ों में दर्द हो तो नारगी रंग का प्रयोग करना चाहिये। जुकाम में इस रंग में तैय्यार पानी नाक में चढ़ाने से लाभ होता है तथा श्वेत-प्रदर या गर्भाशय पर घाव होने में इसे डूश द्वारा प्रयोग किया जाता है।

पीला रंग मानसिक टानिक है, हृदय के लिये भी अच्छा है, किन्तु स्नायुविक उत्तेजना की दशा में इसका प्रयोग नहीं किया जाता। पीला रंग विषादोन्माद (melancholia) और स्नायुविक शिथिलता (sluggishness of nerves) में, उपदंश और पुराने कब्ज में आश्चर्यजनक प्रभाव दिखाता है। हस्तमैथुन से पैदा हुई नपुन्सकता, जलोघर, बच्चों के जिगर का बढ़ जाना (Infantile liver,) कम रक्तचाप, उपदंशीय गठिया और स्नायु-प्रदाह (neuritis) की दशाओं में लेखक ने पीले रंग का बहुत सफलतापूर्वक प्रयोग किया है। गुल्म वायु (हिस्टीरिया) में भी इसका प्रयोग लाभदायक है इसमें सुषुम्णा के निम्न भाग पर प्रयोग

करना चाहिये। गति रहित बतौड़ियों (inert tumours) में इसका प्रयोग लाभदायक है। उपचार में इस रंग की मात्रा अधिक न बढ़ती चाहिपे नहीं तो तबियत घबराने लगती है। स्नायुविक उत्तेजना, हृदयगति में तीव्रता (palpitation), सन्निपात (delirium), अतिसार (diarrhoea), स्नायुशूल (neuralgia) और सूजन की दशाओं में इसका प्रयोग नहीं करना चाहिये। पुराने कब्ज में यह रंग विशेष हितकर सिद्ध हुआ है।

हरा रंग—हल्का, शान्त और शमन कारी होता है। नेत्र दृष्टि बढ़ाने में इसका प्रयोग होता है। घाव, खुले जख्म, कैन्सर, नासूर (slnuses) बहता अकोता (weeping eczema) बहते कान—इन अवस्थाओं में हरे रंग को आवश्यकतानुसार नीले या लाल रंग के साथ बदल कर प्रयोग किया जाता है। स्त्री उत्पादनांगों की सूजन में भी इसका प्रयोग हितकर है। मिर्गी गुल्म वायु (हिस्टीरिया) पेचिस और संग्रहणी (sprue) में हरे रंग के प्रयोग से अच्छे परिणाम निकलते हैं। यौन उत्तेजना (sexual) iritability) और अनैच्छिक वीर्य-स्राव (involuntary-seminal losses) में इसका प्रयोग लाभप्रद पाया गया है। श्वेत-प्रदर (leucorrhoea) और स्नायुशूल (neuralgia) की कुछ दशाओं में भी यह लाभदायक है। फोड़ों या जख्मों को भरने में यह जादू का काम करता है।

नीला रंग—निःसंक्रामक है तथा स्थानीय अचैतन्य-कारक (anesthetic) का काम देता है क्योंकि इससे दर्द शान्त होता है रूपान्तर ग्रहण सम्बन्ध क्रिया का सुधार करता है। खुले घाव और

कई चर्म रोगों में जहाँ खुजली भी हो, यह रंग जादू का काम करता है। मासिक स्राव के अधिक होने में इससे बहुत लाभ होता है। पुरानी या भयानक बढ़ी हुई ब्रांकाइटिस (bronchitis) श्वास नालिका प्रदाह के कारण होने वाली खाँसी या श्लैष्मिक-झिल्ली प्रदाह (catarrh) में बहुत लाभदायक है, किन्तु इन दशाओं में गहरे रंग का प्रयोग करना चाहिये। हल्के नीले रंग का प्रयोग ज्वर सम्बन्धी दशाओं febrile conditions पेचिस और रक्तचाप के बढ़जाने में लाभप्रद है। नीला रंग पक्षाघात (paralysis), सन्धि-प्रदाह, छोटे जोड़ों का दर्द और कब्ज की दशाओं में नहीं प्रयोग करना चाहिये।

आसमानी रंग (indigo) का प्रयोग पाचनांगों के विविध रोगों में किया जाता है। जहां विना उत्तेजना (irritation) क्रियाशीलता को बढ़ाने की आवश्यकता होती है उदाहरणार्थ फेफड़े या आँतों की पुरानी तपेदिक, अन्त्रावरक झिल्ली प्रदाह (peritonitis) कोष्ठ-वृद्धि (hydrocele), गर्भाशय में कड़ापन और श्वेत प्रदर। आसमानी इस रंग की बोतलें नहीं मिलती। गहरे नीले रंग की बोतलों से यह काम लेना चाहिये।

बैंजनी रंग—स्नायुविक उत्तेजना (irritability), अनिद्रा सूजन, रक्ताल्पता (anaema), दमा, रक्तचाप का बढ़ना, धमनी प्राचीरका कड़ापन (arterio sclerosis) और अतिसार (diarrhoea) की दशाओं में प्रयोग किया जाता है।

यह तो विविध रंगों के गुण और लाभ हैं इनका प्रयोग किस विधि से किया जाता है, यह भी जानना आवश्यक है। रंगों का वाहरी और भीतरी दोनों ही भाँति प्रयोग होता है। प्रथम हम वाहरी प्रयोग को लेते हैं। वाहरी प्रयोग की दो विधियाँ हैं पहली यह है कि प्रकाश को रंग विशेष के छन्ने या उस रंग के शीशे में

से गुजार कर शरीर के पीड़ित भाग पर डाला जाता है। दूसरी यह है उस रंग में तैय्यार किये गये तेल से उस भाग पर मालिश की जाती है। साधारणतया सरसों या जैतून के तेल का प्रयोग ठीक है, किन्तु पक्षाघात (paralysis) या बात सन्धि प्रदाह (rheumatoid arthritis) में तिल का तथा हरे रंग के प्रयोग में अलसी का तेल तैय्यार करने की विधियह है—तेल को उस रंग की बोतल में भरकर उसमें कस कर डाट लगा दीजिये। इसे ४० दिन धूप में रखिये। जाड़ों में ६० दिन रचना चाहिये क्योंकि उन दिनों धूप हल्की होती है।

रंग के भीतरी प्रयोग के लिये उस रंग में तैय्यार किये गये पानी या 'दूध की शक्कर' चीनी या मिसरी का सेवन किया जाता है। पानी रंगदार शीशी में धूप में रखने से केवल ४ ही घण्टे में तैय्यार हो जाता हैं। मात्रा ४ से ८ चाय के चम्मच दशा अनुसार दिन में २ से ४ बार है। दूध की शकर, चीनी या मिसरी ४ घण्टे में इसी तरह तैय्यार हो जाती है। बैबिट का कथन है कि कब्ज के रोगी, रोटियों को कुछ देर पीले प्रकाश में रखकर खायें तो उन्हें लाभ हो सकता है। शकर को भी कम समय में तैय्यार करने पर उस समय तो उसमें प्रकाश का असर रहता है, यदि वह १४ दिन या इससे अधिक समय तक उस प्रकाश में रक्खी जाती हैं तो उसे उठाकर रख लेने पर भी उसमें उस प्रकाश का असर बहुत समय तक विद्यमान रहता है, इसलिये शक्कर आदि को तैय्यार करने के लिये कम से कम १४ दिन की धूप देना होगा।

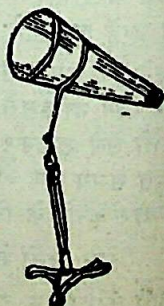
ऐसे दिनों में जब कि बदली हो जौर धूप न मिलने के कारण पानी तैय्यार न हो सके तो मिसरी काम में लाई जा सकती है।

: ५ :

प्रकाश उपचार यंत्र

पिछले लेखों में हमने स्वास्थ्य निर्माण में प्रकाश के महत्व और उसके सेवन विधि की चर्चा की। अब प्रकाश के सेवन के लिये काम में लाए जाने वाले कुछ यन्त्रों का उल्लेख आवश्यक है। इन यन्त्रों के द्वारा शरीर के किसी भाग पर प्रकाश को केन्द्रित करके उसे उचित मात्रा में पहुंचाया जा सकता है। साथ ही जिस रंग के प्रकाश को जिस मात्रा में शरीर के किसी भाग को देना चाहें, आसानी से दिया जा सकता है।

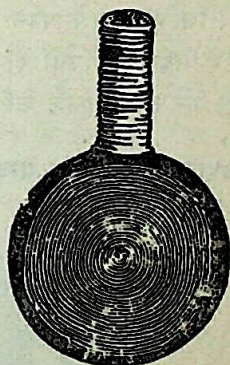
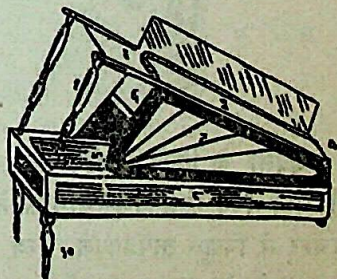
रश्मिचक्र

रश्मि चक्र (Chromo Disk)-यह कुप्पी के आकार के ताँबे का यन्त्र होता है। इसके भीतरी भाग में निकल या अलम्युनियम की पत्तर होती है जिससे प्रकाश सरलता से प्रतिबिम्वत हो सके। शरीर को अधिक से अधिक गरमी पहुँचाने के लिये इस चक्र को खुली खिड़की पर या मैदान में रख कर उसमें विना कोई शीशा रखे हुए रोशनी फेंकी जाती है। सूर्य प्रकाश के स्थान पर विद्युतप्रकाश से कामं लेवें। किन्तु विशेष रंग के प्रकाश के लिये उस रंग का शीशा

[चित्र नं० १]

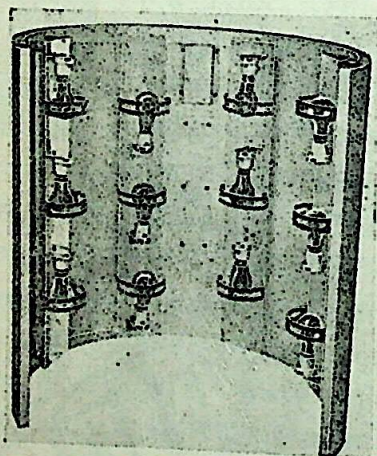
भीतर की सतह पर रख दिया जाता है।

रश्मि दर्पण

[चित्र नं० २]

रश्मि दर्पण (Chromo Lense):- यह दोहरे वर्त्तुलाकार छिछले शीशे का बनाया जाता है। छिछले हिस्से में पानी भरा जा सकता है रश्मि चक्र में किरणें जहाँ सीधे प्रतिबिंबित होती हैं: वहाँ उस वर्त्तुलाकार दर्पण में वे पानी में से तिरछी होकर शरीर पर आती हैं। पानी में से होकर अपने से ये किरणें और भी अधिक शुद्ध एवं शक्तिदायक बन जाती हैं।

किन्तु प्रकाश के ग्रहण करने का सर्वोत्तम यन्त्र ताप प्रकाश यन्त्र (Thermolume) — है। इस यन्त्र के भीतर लेटकर रोगी आसानी से प्रकाश-स्नान कर सकता है। रोगी के जिस अंग पर प्रकाश डालना हो उसे छोड़कर शरीर का बाकी भाग ढँका रहता है। जहाँ एक ओर सूर्य की किरणें शरीर में पहुँच कर कीटाणुओं का नाश करती हैं, वहाँ दूसरी ओर शरीर से पसीना

[चित्र नं० ३]

निकलने के साथ उसकी दूसरी गन्दगियाँ भी वाहर निकल जाती हैं। चिकित्सका के काम के लिये, परिवार में काम में लाने के लिये और निर्बल रोगियों की आवश्यकता पूर्ति आदि को ध्यान में रख कर ताप प्रकाश कई प्रकार के बनाये जाते हैं।

विद्युत तापप्रकाश यन्त्र

वदली के दिनों में और रात को काम में लाने के लिये और जो लोग दिन में प्रकाश-स्नान करने में असमर्थ हैं उनकी सुविधा के विचार से विद्युत तापप्रकाश यन्त्र भी वनाया गया हैं। सफेद प्रकाश फेंकने वाला अर्क लैम्प लगा होने से यह यन्त्र सूर्य का प्रकाश विकीर्ण करने वाले यन्त्र के समान ही गुणकारी होता है। कार्बन लैम्प या रंगीन लैम्प भी आवश्यकतानुसार लगाये जा

सकते हैं। इस तरह के प्रकाश-स्नान के लिये लेखक ने एक ऐसेबक्स का निर्माण किया है जिसमें रोगी बैठ जाता या लेट जाता है, सिर्फ गर्दन बाहर निकली रहती है। इस बाक्स में बिजली के वल्ब लगे होते हैं, जिसका रंग इच्छानुसार बदला जा सकता है। यदि रोगी को पसीना लाने वाला स्नान कराना हो तो हाफ वाट लैम्प या कार्बन लैम्प काम में लाये जाते हैं।

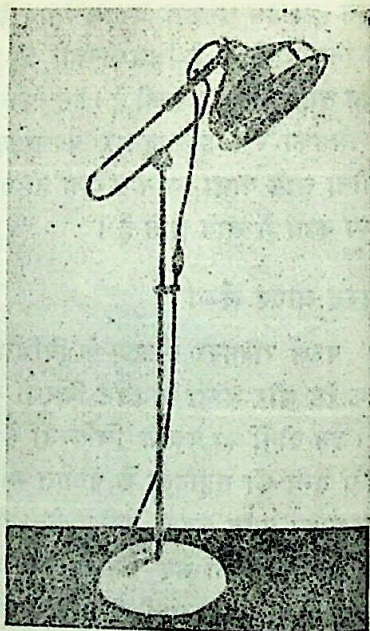
पारद वाष्प लैम्प

पहले रश्मिपट स्पेक्ट्रम के विभिन्न रंगों का वर्णन करते हुये इन्फ्रारेड और अल्ट्रा वायलेट किरणों का उल्लेख किया जा चुका है। इन दोनों का प्रकाश चिकित्सा में विशेष महत्व है। वैसे तो विना यन्त्र की सहायता के पर्याप्त मात्रा में सूर्य की किसी विशेष किरण का प्राप्त करना कठिन होता है, पर नमी और धूल से भरे हुये वातावरण को भेद कर अल्ट्रा वायलेट किरणें तो हम तक बहुत ही कम पहुँच पाती हैं। उनके सेवन के लिये यन्त्रों के सिवा दूसरा चारा नहीं, क्योंकि जो किरणें पहुँचती भी हैं वह रोगी के शरीर के लिये काफी नहीं होतीं।

अल्ट्रा वायलेट किरणों को विकीर्ण करने वाले कई प्रकार के यन्त्र वनाये गये हैं। इन सब में क्वार्ज से बना पारद वाष्प लैम्प (Quartz Mercury Vapour Lamp) अधिक काम का समझा जाता है।

इन्फ्रा रेड किरणों के गुण

पिछले लेखों में यह बताया गया है कि धूप स्नान से किन-

किन रोगों में विशेष लाभ होता है। इस लेख में हम इन्फ्रारेड और अल्ट्रा वायलेटरेज़ किरणों के चिकित्सात्मक गुणों के सम्बन्ध में वर्णन करेंगे। ऐसे रोगों में जिनमें शरीर के किसी अंग में रक्त की अधिकता हो जाती है अथवा उनमें सूजन आ जाती है, ऐसे संक्रामक रोगों में इन्फ्रारेड किरणें विशेष रूप से लाभदायक सिद्ध हुई है।

इन्फ्रारेडरेज़ यन्त्र

गठिया और हर प्रकार के दर्द, सांस की नली में सूजन के कारण आने वाली खांसी (ब्रांकाइटिस), दमा, वृक्क प्रदाह औदरिक स्नायु प्रदाह में इन किरणों के प्रयोग से सन्तोषजनक परिणाम मिलते हैं।

जिस प्रकार रक्त की स्थानीय अधिकता को लाभ पहुँचाने में ये किरणें लाभदायक सिद्ध हुई हैं उसी प्रकार ये स्थानीय रक्ताभाव को दूर करने में भी लाभप्रद होती हैं। शरीर के किसी भाग में

यदि रक्त का ठीक संचालन न हो रहा हो, तो इन्फ्रारेड किरणों का प्रयोग अवश्य करना चाहिये।

गलगँड (घेंघा) की ऐसी दशा में जिसमें हृदय भी रोगग्रस्त हो जाता है और उसके साथ ही आँख के गोले परऐसा असर पड़ता है कि वह वाहर निकल पड़ता है, अँडकोषो के निचले भाग यानी सीवन के नीचे जो दो प्रणालीविहीन ग्रन्थियाँ हैं उनमें सूजन होने पर तथा स्त्रियों में डिम्ब-कोष में प्रदाहहोने की अवस्था में भी इन्फ्रा रेड किरणों के प्रयोग से शीघ्र एवं विशेष लाभ होता है।

यकृत की बढ़ी हुई अवस्था में, उसके ठीक से कार्य न करने की दशा में तथा आँतों को ऐसी अवस्था में जब कि वे अपना कार्य सुचारु रूप से न करने के कारण मल को बाहर निकाल कर नहीं फेंक पातीं, इन किरणों का प्रयोग करना चाहिये।

गर्भाशय का टेढ़ा होना, अपनी जगह से टल जाना तथा उस पर सूजन आ जाने की दशा में इन किरणों के प्रयोग से बड़ा लाभ होताहै।

फोड़ों को शीघ्र पकाने में भी इन्फ्रा रेड किरणों का सफलता पूर्वक प्रयोग किया जा सकता है।

अल्ट्रा वायलेट किरणें

मनुष्य के शरीर पर अल्ट्रा वायलेट किरणों की बहुत व्यापक प्रतिक्रिया होती है। मांसपेशियों को सबल बनाने, भूख को बढ़ाने और पाचनक्रिया को ठीक करने, शरीर की शक्ति को बढ़ाकर

रोगों का प्रतिरोध करने की शक्ति बढ़ाने तथा संक्रामक रोगों से शरीर को बचाने में अल्ट्रा वायलेट किरणें विशेष लाभदायक सिद्ध हुई हैं।

ठण्डे पानी में बाथ लेने के वाद अल्ट्रा वायलेट किरणों के सेवन से रक्ताल्पता रोग में विशेष लाभ होते देखा गया है। इस प्रकार लाल रक्त कोषों की संख्या और हेमोग्लोवीन की मात्रा में विशेष वृद्धि होती है और शरीर-कोषों के रूपान्तर की बिगड़ी हुई क्रिया अपने स्वाभाविक रूप में आ जाती है।

बच्चों की हड्डियों के टेढ़ा होने के रोग में अल्ट्रा वायलेट किरणों के प्रयोग से बढ़कर दूसरी गुणकारी औषधि नहीं है। माता द्वारा इन किरणों के सेवन से दूध पीते बच्चे भी पूर्ण स्वास्थ्य लाभ करते देखे गये हैं।

मधुमेह या मुत्र के वार-वार और अधिक आने में भी अल्ट्रा वायलेट किरणों का प्रयोग अत्यन्त गुणकारी सिद्ध हुआ है।

अन्तस्त्रावी संस्थान को उत्तेजित और नियमित करने में अल्ट्रा वायलेट किरणें अत्यन्त उपयोगी हैं। हिस्टीरिया और स्त्रियों के मासिक धर्म सम्बन्धी रोगों में भी ये किरणें लाभ-दायक है।

पित्ती उछलने से लेकर कुष्ठ तक सभी प्रकार के चर्म रोगों में और जुकाम से बिगड़ी हुई दशाओं से उत्पन्न होने वाले रोगों में तथा अपच, संग्रहणी आदि रोगों में इन किरणों का प्रयोग सफलता पूर्वक किया जा सकता है।

अल्ट्रा वायलेट किरणों का विशेष गुण यह है कि इनके प्रयोग से शरीर में चूना, फासफोरस और लौह की वृद्धि होती है और शरीर में इन लवण पदार्थों की कमी से होने वाले सभी रोगों को अल्ट्रा वायलेट किरणें लाभ पहुंचाती हैं।

क्षय (दिक) के सभी रूपों में, चाहे वह हड्डी का हो, चाहे फेफड़े का हो अथवा ग्रन्थियों का हो या शरीर के किसी विशेष भाग का हो अल्ट्रा वायलेट किरणों का ठीक-ठीक और उचित प्रयोग अवश्य ही लाभ पहुँचाता है। किन्तु फेफड़ों के क्षय रोग में इन किरणों का प्रयोग कुशल चिकित्सक की देखरेख में होना चाहिये।

इन्फ्रारेड और अल्ट्रा वायलेट रेज़ उपचार के लिये रोगी को अनुभवी प्राकृतिक चिकित्सक से सलाह लेनी चाहिये।

———

: ६ :

प्रकाश और चिकित्सा

शरीर के प्रत्येक भाग का, अथवा जिस पदार्थ से वह बना है उसका अपना एक मूल वर्ण यानी बुनियादी रंग होता है। जब किसी प्रकार शरीर में रोगों के इस सन्तुलन को धक्का लगता है और फल स्वरूप अंगप्रणाली के सुचारु रूप से काम करने में बाधा पहुँचती है तो उसका परिणाम हमें रोग के रूप में देखने को मिलता है। शारीरिक अंगों की क्रिया में पुन: समन्वय एवं व्यवस्था लाने के लिये रंगों का सन्तुलन लाना जरूरी है।

यह तो आप जान चुके कि रोगोपचार में चीनी, मिसरी, दूध की चीनी, पानी, तेल, रंगीन शीशे व कुछ यंत्रों को काम में लाया जाता है—हमने अपने लेख में इन्फ्रारेड व अल्ट्रा वायलेट रंग का भी जिक्र किया है। परन्तु हम जानते हैं यह पुस्तक ऐसे हाथों में जायगी जहाँ यह सब कुछ अप्राप्त होगा। इन यंत्रों का वर्णन वास्तव में चिकित्सकों की सुविधा के लिये किया गया है। सभी साधारण लोगों का काम इनके बिना चल सकता है। कठिनाई जटिल और पैचीदा रोगों में अवश्य सामने आती है और इसके लिये रोगी को ऐसे प्राकृतिक चिकित्सक की देखभाल में रहकर ही इलाज करना उचित होगा जिसके पास यह व्यवस्था है। वह लाभ जो

मैंने गत ३० वर्ष में इन यंत्रों द्वारा रोगियों को पहुँचाया है उसके आधार पर मैं इनकी उपेक्षा नहीं कर सकता।

रोगों की चिकित्सा का इलाज बताते हुये मैंने बहुत स्थानों पर केवल रंग बता कर ही छोड़ दिया है। रोगी इसी रंग का प्रयोग ऊपर बताये एक या एक से अधिक तरीकों में कर सकता है जैसे अनिद्रा में सिर पर नीली रोशनी डालने को कहा गया है तो रोगी भीतरी इलाज के लिये नीली बोतल का पानी पी सकता है और सिर में नीली शीशी का तेल भी लगा सकता है इससे लाभ ज़ल्द होगा।

वमन—

यदि वमन बदहज्मी के कारण है तो हालत सुधारने के लिये पहले पीला रंग काम में लाना चाहिये। यदि वमन अम्लता अथवा व्रण (अलसर) के कारण हो तो हरा रंग काम में लाना चाहिये। पित्त की अधिकता होने पर नीले रंग से शान्ति मिलती है।

मतली—

पीला अथवा नारंगी रंग काम में लाना चाहिये। वृक्कप्रदाह की मतली में हरा रंग लाभदायक है।

अतिसार—

तीव्र अथवा जीर्ण सभी प्रकार के अतिसार के रोग में हल्का नीला रंग सर्वोत्तम परिणाम देता है। अफरा होने की हालत में पीला और नीला रंग बारी-बारी से दीजिये अथवा गहरा नीला रंग काम में लाइये। रोगी को उपवास व आराम दो।

अफरा—

तनाव या तनाव के बिना—हर हालत में पीला रंग गुणकारी है। पीला रंग न मिले तो नारंजी में प्रयोग में लावें।

पक्वाशय प्रदाह—

पेट में पीड़ा होने पर नीला रंग ठीक रहता है। गहरा नीला हो तो ज्यादा अच्छा है, सूर्य-स्नान हितकर है।

पेचिस—

नीली बोतल के पानी से बड़ी आँतों को धोइये (एनीमा)। नीली बोतल का पानी पिलाइए। दर्द को कम करने के लिये नारंगी रंग ठीक रहता है। जीर्ण रोग में हरे और पीले रंग का बारी-बारी से सेवन गुणकारी सिद्ध होता।

हैजा—

डा० बैबिट का कथन है कि इस रोग के शुरू में हर १५ से २० मिनट बाद दो चाय के चम्मच नीली बोतल का पानी देना चाहिये। बाद में इतने जल्द देने की जरूरत न पड़ेगी। उन्होंने कहा है कि यह प्रयोग इतना गुणकारी सिद्ध हुआ है कि एक भी रोगी के मामले में उन्हें असफलता नहीं मिली है। रोगी की हालत ज्यादा खराब होने पर नीली बोतल के पानी में तर किये हुए कपड़े की पट्टी मेदे के मुँह तथा पेड़ू पर रखनी चाहिये।

कोष्ठवद्धता—

यदि अम्लता के कारण पेट में क्षोभ हो तो पहले कुछ दिनों तक रोगी को नीली बोतल का पानी पिलाना चाहिए और क्षार

प्रधान भोजन देना चाहिये। उसके बाद पीला या नारंगी रंग काम में लाना चाहिये। जीर्ण रोग में रश्मि-चक्र का प्रयोग करना चाहिये।

उपांत्र-प्रदाह अपेंडिसाइटिस—

जल-चिकित्सा द्वारा हर प्रकार का आँत्रपुंछ शोथ अच्छा किया जा सकता है। किन्तु जहाँ पर एक्सरे-चित्र से यह पता चलता हो कि रोग के बार-बार के दौरे से अंग सड़ गया है वहाँ उसे कुछ हालतों में निकला देना ही ठीक रहता है डा० बैबिट लिखते हैं कि अधिकांश रोगियों में देखा गया है कि आंत्र-पुछ या पास की अन्त्रावरक झिल्ली में सूजन या मल का दबाव ही दर्द का कारण होता है।

अपेंडक्स और उसके आस पास की सूजन के लिये उन स्थानों पर हल्के नीले रंग का प्रकाश डालिये. नीले रंग की गीली पट्टी रखिये, रोग के आक्रमण के समय पीली बोतल के पानी से बड़ी आँत की सफाई कीजिये। इस क्रिया में डूश को शरी से कम से कम ऊँचाई पर रखिये। यह ऊँचाई ६ इंच से अधिक न हो तथा रश्मिचक्र द्वारा पीला प्रकाश बाईं ओर नीचे वाली बड़ी आँत पर डालिये।

यकृत—

यकृत की शिथिलता में पीली बोतल का पानी लाभकारी है, इसके साथ गुर्दे पर नारंगी रंग का प्रकाश डालना चाहिये।

यकृत के कड़ा पड़ने पर रश्मि चक्र के द्वारा लाल और नारंगी रंग डालना चाहिये लाल रंग की बोतल के पानी की हल्की घूंटे

पिलानी चाहिये। जिगर की इस हालत के लिये मेरी जानकारी मे जल-चिकित्सा सर्वोत्तम ही नहीं वरन् एक मात्र इलाज है। रोगी का भोजन सादा रहे। इस बात को मत भूलिये कि उसमें फल और तरकारियों की अधिकता हो। जामुन के रस को मैंने इस रोग में सबसे अधिक गुणकारी पाया है।

पाण्डु रोग—

जब बुखार, मतली और कै होती हों तो पहले नीला रंग देना चाहिये। इन लक्षणों के दबने पर नीला और पीला बारी-बारी से प्रयोग करना चाहिये। रोग की इस अवस्था में तापप्रकाश यन्त्र द्वारा स्नान अनिवार्य है। पीले रंग की बोतल के पानी से एनीमा लेकर पेट की सफाई करना भी बहुत सहायता पहुँचाता है। यदि पीले रंग की बोतल के गरम पानी से एनीमा देकर ठण्डे पानी में घर्षण कटिस्नान किया जाय तो अधिक लाभ होता है।

भूख का न लगना—

हरे रंग का प्रयोग कीजिये। भोजन सादा तथा सात्विक होना आवश्यक है।

शूल—

गरम पानी में तौलिया निचोड़ कर सेंक दें। पीली बोतल का पानी हल्का गरम करके एनीमा दें। पीली बोतल का पानी बीस-बीस मिनट बाद दें।

बदहज़मी—

खट्टे डकार आ रहे हों तो रोगी को उपवास करायें। हल्की

नीली बोतल के पानी में नींबू के रस की २० बूंदें डालकर थोड़ी-थोड़ी देर बाद दें।

दमा–

जुकाम बिगड़ने से होने वाले दमे के लिये नीला व बैंजनी रंग बदल बदल कर प्रयोग करें, इसके लिये सभी साधनों जैसे पानी, तेल की मालिश, शीशों द्वारा प्रकाश रश्मिचक्र व ताप-प्रकाश यन्त्र आदि को काम में लाना चाहिये।

खाँसी—

श्वासनलिका में प्रदाह के कारण उत्पन्न होने वाली खाँसी (ब्रांकाइटिस) की दशा में सीने पर लाल शीशे द्वारा प्रकाश डालने से लाभ पहुँचता है नीली बोतल के पानी से पुराने रोग को भी लाभ पहुँचता है। जब रोगी में रक्त की कमी हो तो नारंगी रंग प्रयोग में लावें।

बवासीर–

रक्त के स्राव को रोकने के लिये हरी बोतल का पानी लाभ पहुँचाता है। यदि हरी बोतल का पानी पीने से रक्त स्राव न रुके तो हल्की नीली बोतल का पानी दें। हल्का नीला तेल और शहद मिलाकर रुई का फीहा तर करके पागुदा पर बांधने से जलन जाती रहती है।

कौव्वा बढ़ना–

(शुंडिका, अलिजिह्वा उपजिह्वा प्रदाह) रश्मि चक्र द्वारा मुह के अन्दर नीली रोशनी दें। नीली बोतल के पानी से गरारे करें।

यदि पेशाबकरने के बाद पेशाब के नीचे कोई सफेद चीज जम जाय तो रोगी को हरे बोतल का पानी दिन में दो तीन बार कुछ दिनों तक पिलाने से लाभ पहुँचता है।

पेशाब में अण्ड लाल निकलना (एलब्यूमिन्यूरिया)

यह रोग गुर्दों की खराबी से होता है और रोग की वृद्धि होने के साथ सारे शरीर में सूजन आ जाती है सूजन को कम करने के लिये रोगी को लुई कूने के ढंग पर सूर्य स्नान दें और हरी बोतल का पानी आधा-आधा औंस हर दो घण्टे बाद पिलावें। इससे पेशाब की मात्रा बढ़ जायगी और सूजन कम हो जायगी। गुर्दों पर ताप प्रकाश यंत्र द्वारा या रश्मिचक्र द्वारा हरी रोशनी डालें। रोग की जटिल दशाओं में नारंगी रंग हितकर है।

रोगी को नमक देना बिलकुल बन्दकर दें। खाने में केवल दूध और फल ही दें।

रक्तालपता—

(रक्त में लाल कणों की कमी) तापयंत्र द्वारा सारे शरीर पर नीली रोशनी डालें। नीली बोतल के तेल से शरीर पर मालिश करें और धूप में लेटें, खाने से आध घण्टा बाद पीली बोतल का पानी एक औंस पियें। रोग की बढ़ी हुई दशा में सप्ताह में एक दो बार लाल रंग का हल्का प्रयोग करना चाहिये।

अल्ट्रा वायलेट किरणों का प्रयोग इस रोग में जादू का सा काम करता है।

प्लूरिसी—

(फेफड़े की झिल्ली में पानी आना) इस रोग की चिकित्सा

में नीला रंग लाभ पहुँचाता है। नीले रंग के तेल की रोग ग्रसित स्थान पर मालिश करनी चाहिये तापयंत्र द्वारा स्थानीय तौर पर लालरंग का प्रयोग करना चाहिये। नीली बोतल का पानी रोगी को तीन बार पीने को देना चाहिये।

राज्यक्ष्मा—तपेदिक—

डाक्टर बैबिट ने ताप प्रकाश यंत्र के प्रयोग की सिफारिश की है। उनका कहना है कि तापयंत्र में जामुनी और बैंजनी रंग के शीशों द्वारा सारे शरीर पर थोड़े समय के लिये अधिक से अधिक बीस मिनट प्रकाश डालना चाहिये। सीने पर नीले शीशे द्वारा हर तीन घण्टे बाद पन्द्रह मिनट प्रकाश डालना चाहिए। इस बात का ध्यान रखें कि यह नीला प्रकाश आमाशय पर न पड़े। दूसरे तीसरे दिन थोड़े-थोड़े समय के लिये लाल रंग के शीशे का भी प्रयोग किया जा सकता है, परन्तु यदि रक्त स्राव हो चुका हो या रक्त स्राव का भय हो तो लाल रंग प्रयोग न करें। पीला रंग बलगम बाहर निकाल फेंकने में बड़ी सहायता देता है।

राज्यक्ष्मा की चिकित्सा में जल चिकित्सा के साथ-साथ रंगीन रश्मि चिकित्सा की जाय तो और भी अच्छे फल प्राप्त होते हैं। डा० एस० पैनपोस्टर ने नीले और लाल रंग के प्रयोग से राज्यक्ष्मा के रोगियों को अच्छा किया है। उनका कहना है कि लाल रंग का शीशा सफेद रंग के शीशे के साथ ही प्रयोग में लाया जाय।

कुष्ठ—

स्वर्गीय श्री ज्वाला प्रसाद ने जिनको भारतवर्ष में रंगीन रश्मि

चिकित्सा का जन्म दाता कहा जाता है, अपनी पुस्तक 'मजरबाते इलाज शमशी' में ऐसी दशा में रोगों के लिये निम्नलिखित उपचार बताया है—नारंजी बोतल का पानी दिन में दो बार चार चार तोला पीवें, लाल तेल ज़ख्मों पर और दर्द करने वाली उँगलियों पर मलें।

सच तो यह है कि कुष्ठ को अच्छा करने में रंगीन रश्मि चिकित्सा से बढ़कर दूसरा इलाज कोई नहीं है। जल चिकित्सा को इस इलाज के साथ शामिल कर लेने से लाभ और भी जल्दी होता है। डा० रिकली के बताये हुये ढंग पर सूर्य स्नान दीजिये। जो अंग सुन्न हो गये हों, उन पर लाल रंग का प्रयोग कीजिये। बहते हुये जख्मों को अच्छा करने में जब कि लाल रंग काम न कर रहा हो, हरे रंग का प्रयोग करें। ताप प्रकाश यंत्र में नीले शीशे द्वारा स्नान लें, परन्तु गुर्दों पर हरा रंग डालें।

अनिद्रा—

आज से कई वर्ष पहले मेरे पास एक रोगी लाया गया जिसे तीन हफ्तों से पल भर नींद न आई थी। वह मुझे रो रो कर कहने लगा, "डाक्टर साहब, रात में जब सब सो जाते हैं और मैं करवटें बदलते-बदलते तंग आ जाता हूँ, तो घर की चहार दीवारी से निकल कर शहर से दूर बाहर जाकर खूब जोर जोर से रोता हूं, न नींद आती है न दम ही निकलता है।" मैंने उसे रूईकूने के तरीके पर सूर्य स्नान देकर कटि स्नान दिया। तत्पश्चात रोगी को बिस्तर पर लिटा दिया गया और उसके सिर पर नीले रंग की रोशनी डाली गई। लगभग बीस मिनट के बाद रोगी को इतनी

गहरी नींद आ गई कि वह लगातार १० घण्टे तक सोता रहा। सिर पर नीली रोशनी डालने से और प्रति दिन सिर पर नीली बोतल के तेल की मालिश करने से अनिद्रा रोग से पीड़ित प्रत्येक रोगी चंगा हो सकता है।

जाक

हल्की नीली बोतल के पानी की पिचकारी दें गहरी नीली बोतल का पानी एक औंस और नारंगी बोतल का पानी एक चाय का चम्मच, मिलाकर रोगी को दिन में तीन बार दें। पेशाब रुकने की दशा में हरी बोतल का पानी पिलावें। रोगी को खाने में केवल दूध और फल दें। शकर बन्द कर दें।

उपदंश (आतशक)

जख्मों पर हल्के नीले पानी की पट्टियाँ लगावें रश्मि-चक्र द्वारा नीली रोशनी डालें। पसीना निकालने के लिये सूर्य स्नान दें।

उपदंश की दबी दशा में जब कि रोग अन्य रूपों में प्रकट हो रहा हो, रोगी को छोटे उपवासों से चिकित्सा आरम्भ करनी चाहिये। उपवास तोड़ने के बाद केवल फल और दूध पर ही निर्वाह करना चाहिये।

सूर्य स्नान के पश्चात गरम टब-स्नान सप्ताह में दो बार। दिन में चार बार नारंजी बोतल का पानी ढाई-ढाई तोला पीवें। तीन महीनों तक इलाज जारी रक्खें।

नपुंसकता

जननेन्द्रिय पर लाल रंग के शीशे का प्रकाश दिन में दो बार

आध-आध घण्टा तक डालें और रीढ़ की हड्डी के निचले सिरे पर १५ मिनट तक और दोनों स्थानों पर लाल बोतल के तेल की मालिश करें। बायें कान में लाल तेल सुबह व रात को सोते समय डालें।

स्वप्नदोष

हल्की नीली बोतल का पानी दिन में तीन-चार बार पीवें और जनेन्द्रिय पर हरा प्रकाश डालें। हल्की नीली बोतल का तेल दिल पर मलें।

पेशाब में वीर्य जाना

नारंगी पानीदिन में तीन बार। दिल पर हल्की नीली बोतल का तेल मलें।

मोटापा

लाल बोतल का पानी दिन में ४ से ६ बार। सूर्य स्नान (कूने) जिससे खूब खुल कर पसीना आ जावे। भोजन में दूध-घी कम कर देवें। फल व सब्ज़ी की मात्रा अधिक कर देवें।

दुबलापन

सुबह मुँह हाथ धोने के बाद १ औंस हरी बोतल का पानी लेवें। रात्रि में सोने से पहले नीली बोतल का पानी १॥ छटांक लेवें। दोनों समय खाना खाने से आध घण्टा बाद पीली बोतल का पानी एक एक छटांक लेवें।

इस उपचार से आपकी भूख बढ़ जायेगी, पाखाना साफ होगा और गहरी नींद आने लगेगी।

मिर्गी

प्रति दिन सारे शरीर पर नीले तेल की मालिश करने के बाद बहुत हल्के गरम जल से स्नान करें। सिर पर नीली रोंशनी डालें और खाने से आध घण्टा बाद पीली या नारंगी ब्रोतल का एक खूराक लेवे।

लंगड़ी का दर्द

यह बड़ा जिद्दी रोग है। रश्मि चक्र से नीला प्रकाश डाले और रोगी को गरम पानी के टब में बैठावें। दर्द कम न हो तो रश्मि-दर्पण का प्रयोग करें। जब दर्द जाता रहे तो पूरी टांग पर तेल की मालिश देवें।

गठिया

सूर्य स्नान (लूई कूने) स्थानीय तौर पर रश्मि चक्र द्वारा रोग ग्रसित भाग या अंगों पर लाल प्रकाश डालें। लाल या नारंजी बोतल का पानी पीने को देवें। गुर्दों पर हरी रोशनी डालें—भोजन में क्षार प्रधान पदार्थों का सेवन करें। रोटी-मसाला व चीनी से परहेज़ करके केवल कच्ची सब्ज तरकारियों व भुने हुये आलुओं का सेवन करें।

स्नायु-शूल (न्यूरेलजिया)

यह एक बड़ा ही जिद्दी रोग है औषधि सेवन से इसे बहुत कम स्थाई लाभ पहुँचता है। रोगी को नीली बोतल का पानी देवें और जहाँ दर्द हो वहाँ नीला प्रकाश डालें। तीव्र से तीव्र शूल या पीड़ा में भी आधे घन्टे के अन्दर आराम पहुँचता है। नीले तेल

की मालिश भी करनी चाहिये ।

आधा शीशी दर्द

स्नायु,शूल की तरह ही इसका इलाज करें परन्तु खाना खाने के आधा घन्टा वाद नारंगी बोतल का पानी १ औंस देवें ।

पक्षाघात

वढ़े हुए रक्तचाप के कारण जब पक्षाघात होता है तो रोगी को आराम देवें—नारंजी रंग के पानी से एनीमा देकर पेट साफ करें खाने में केवल तरल पदार्थ देवें । जब रक्तचाप ठीक आ जावे तो रोगी को लाल तेल की मालिश देवें—ताप प्रकाश यंत्र में लाल शीशों द्वारा दिल को बचाकर स्नान देवें । सिर पर गहरा नीला प्रकाश डालें, इससे हाथ बहुत जल्द उठने लगता है ।

रक्तचाप के कम होने से जो पक्षाघात होता है उसकी चिकित्सा भी इसी तरीके पर की जाती है । पैर तथा निम्नाङ्ग के पक्षाघात में भी लाल रंग ही हितकर होगा । लाल तेल की मालिश व प्रकाश कमर पर विशेष रूप से डालें ।

चेहरे का लकवा । चेहरे पर लाल तेल की मालिश करें—कान के निचले भाग पर विशेष ध्यान देवें । नारंजी रंग का पानी पीने को देवें । रश्मि दर्पण का प्रयोग करें ।

कंठमाला

गिलटियों पर सप्ताह में दो-तीन वार लाल प्रकाश डालें । प्रति दिन नीला प्रकाश डालें रश्मि चक्र व दर्पण का प्रयोग करें ।

फूटी गिलटियों पर हरी रोशनी डालें—भोजन में दूध व फल तथा चूना प्रधान पदार्थ अधिक खावें—

गहरा नीला तेल दिल पर मलें और नारंगी ६ भाग में एक भाग नीला पानी मिलाकर दिन में चार बार पिलावें। नीले रंग के पानी की पट्टियाँ गिलटियों पर रखकर बाँध देने से बहुत लाभ होता है।

हिस्टीरिया (गुल्म वायु)

हरी बोतल का तेल पेट पर मलने को दो। दिल व सिर पर नीले रंग का तेल मलो। हरी बोतल का पानी नीली बोतल का पानी व सफेद बोतल का पानी बराबर मिलाकर दिन में ४ बार दो।

मासिक धर्म की खराबी

तकलीफ और दर्द से आये, तो पेड़ू पर लाल तेल की मालिश करें। नारंगी बोतल का पानी पीने को देवें। दिल घबरावे तो दिल पर हल्की नीली बोतल का तेल मलें।

मासिक धर्म के होने की सूरत में भी यही इलाज दिया जाता है लाल प्रकाश पेड़ू पर डाला जाता है जिसके लिये हो सके तो रश्मिचक्र का प्रयोग करें। मासिक धर्म की यह शिकायतें यदि शरीर में रक्ताल्पता के कारण हों तो रक्ताल्पता का इलाज जैसा ऊपर बता चुके हैं, करें।

मासिक धर्म का अधिकता से आना। रोगिणी को आराम से लिटा देवें। चारपाई को पावों की ओर से ऊँचा कर देवें। पेट

पर नीला तेल मलें और पीने को नीला पानी १ औंस हर दो घन्टे बाद देवें ।

रोग का कारण मालूम करके उसका इलाज करें ।

श्वेत प्रदर—

नीले पानी से डूश लिया जावे—प्रति दिन सुबह उठने पर हरी बोतल का पानी और खाने के बाद नारंगी बोतल का पानी देवें । गर्भाशय की सूजन हो तो नीली रोशनी गर्भाशय पर डालें ।

दर्द गुर्दा—

लाल व सफेद बोतल का पानी मिलाकर पिलाने से शीघ्र ही दर्द जाता रहता है। हरी बोतल का पानी नियमित रूप से कुछ महीनों तक देने से दुबारा शिकायत नहीं होती ।

पेशाब में खून

हल्की नीली बोतल का पानी देवें ।

काले दाग

जिगर की खराबी के कारण हों तो नारंगी बोतल का तेल मालिश करावें और नारंगी पानी पिलावें । उपदंश या पुरानी आतशक के कारण हों तो भी यही रंग काम देता है।

हरी बोतल का तेल लगावें । यदि लाभ न हो तो हरा और नीला आधा-आधा मिला कर लगावें ।

हाथ और पैरों पर हो तो लाल तेल लगावें, धड़ पर आगे या पीछे हो, तो हरा तेल मलें । गर्दन पर हो, तो नीला रंग प्रयोग में लावें ।

हल्का नीला पानी ज्वर को शान्त करता है। गिल्टी पर हल्की नीली रोशनी डालें। ज्वर के कम होते ही नारंगी रंग का पानी रोगी को देना आरम्भ करें और गिल्टियों पर गहरी नीली रोशनी डालें। गिल्टी पर हल्के नीले पानी की पट्टी रखें।

सफेद बोतल का पानी व सफ़ेद बोतल का तेल प्रयोग करें— स्थानीय सूर्य स्नान लेवें।

घाव से जब पीप और खून रसता हो तो लाल और हरा रंग बदल-बदल कर प्रयोग करें। सूखो अकोता के लिये नीला रंग लाभदायक है।

फोड़ों को पकाने के लिये लाल रंग और भरने के लिये हरा रंग प्रयोग करें।

ताप प्रकाश यंत्र (नीला रंग), सूर्य स्नान (कूने), हल्के नीले पानी से मुहांसों को धोवें व उन पर नीले पानी से तर करके पट्टियां रखें।

पीले व नीले रंग का प्रयोग करें—नीले तेल की मालिश करने के बाद ताप प्रकाश यंत्र स्नान (नीला) लेवें।

शुरू की दशाओं में हल्का नीला रंग प्रयोग करने से लाभ पहुँचता है। गर्भपात के हमलों से बचने के लिये रोग के कारण को ढूंढ़ कर उसका इलाज करें। सुजाकी या आतशकी विकार बहुधा गर्भपात के लिये जिम्मेदार होता है।

(मूत्राशय-मुखशायी ग्रन्थि प्रदाह) रोग की तीव्र दशाओं में सीवन के स्थान पर (फोतों के नीचे) नीली रोशनी डालें। जीर्ण (पुरानी) दशा में नारंगी व हरे रंग का प्रयोग करें।

कब्ज के कारण—पीला रंग । अतिसार के साथ नीला रंग ।

मौसमी बुखार—लाल नीला । यकृत की खराबी से जब कि सिर दर्द और मतली साथ में हो—पीला रंग ।

मियादी बुखार । हल्का नीला । एन्फलूएन्जा—नीले पानी के ग़रारे सूर्य स्नान, पीला या नारंगी पानी दिन में चार बार ।

सूखी हल्की नीली बोतल का पानी आँख में डालें व इसी पानी से तर करके पट्टियाँ आँख पर रखें । कुकरे व रोहे—दाहिनी आँख में हो तो नारंगी या पीला रंग प्रयोग में लावें । बाईं आँख के लिए हल्का नीला रंग प्रयोग करें ।

———

प्राकृतिक चिकित्सा का साहित्य

★

१.	रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा—डा० खुशीराम दिलकश		७.५०
२.	तन्दुरुसती और बीमारी में हमारा भोजन	,,	६·००
३.	उपवास चिकित्सा	,,	·७५
४.	रंगीन रश्मि चिकित्सा	,,	१.२०
५.	दूध का चमत्कार	,,	·६०
६.	मूद्रा कल्प—	,,	
७.	वैद्यराज नींबू	,,	·६०
८.	वैद्यराज मधु	,,	·६०
९.	वैद्यराज आँवला	,,	·६०
१०.	वैद्यराज मिट्टी	,,	१·००
११.	प्राकृतिक चिकित्सा की विधियाँ	,,	·६०
१२.	योगासन तालिका	,,	·५०
१३.	कब्ज की अचुक चिकित्सा	,,	२·७५
१४.	खाद्योज तालिका	,,	५०
१५.	१२० वर्ष जी सकते हैं	,,	१.००
१६.	कामेच्छा तथा यौन विकार	,,	३.५०

मिलने का पता

आरोग्य निकेतन, रिवर बैंक कालोनी, लखनऊ

फोन २५६२८

रनजीत प्रिंटिंग प्रेस, पुल झाऊलाल लखनऊ।